

بنات اليوم !

فكبح يا سيدتي يمكن ان
يظل عديم الاحساس حيال هذا
الطفل الذي هو طفله ؟ وماذا
تتراني فقلت لكي لا يعود ينظر
الي ؟ وهل يجب ان انتظر ماسيقه
وما يقرره هو ؟ مدي الي يد
المساعدة ، يا سيدتي ، فقد نفذ
ضربي واكلا اعوف الحاة .

واجابها بالكافة :
في هذا الاسبوع نفسه تلقيت
رسائل ثلاث من قسبات تزار
اعمارهن بين الخامسة عشر
والسابعة عشرة .. فاحدا من غاضب
لأن انا تراقب خروجها ..
وعلاقتها .. والاخرى تتعجب
لأن رفيقها - الذي سيكون
خطيبها ... - سينمنا اذا هي
تستلمه .. وهذه هي رسالتها
الثالثة يا تيريز .. فما اعجب
المصادفات ..

والتعاضدات ..
ولتدع التعاضدات جانباً ..
ولنتحدث موضوعك انت ..
تبريز .. ولنتظرف مستقبل طفلك
لقد واجهت هذه الجهة بشجاعة ..
وكرامة .. يوجبان الاحترام ..
حقاقي على موقفك هذا كاذب
ما كانت الظروف والعواقب ..
وسعود عليك هذا الموقف بالقدرة
والفائدة وعلى الاخص حيل تنأ
(الآن) التي لا يمكن ان يكون
مجرداً من كل حسن وضمير ..
بين الاعتقال حثي .. كان
مصحوباً بعذاب الضمير ..
اتخاذ أي قرار حتى لو كان هو
طيساظر قاطري لامواتيا للتهرب
والتملص .. وعلى الاخص ان
كان فتيك شاكيا في التاسعة عشر
من عمره .. وليست الارادة القوية
شبهه .. كاليس من صفاته النضج
هذا بصرف النظر عن الضعف
العالي الذي يواجهه ..

ولهذا السبب ، يا تيريز ، يجب
ان تحبني عن وسيط لا يكون
بين زملانه الذين لا تتعين بهم
وانما هو وسيط حسن السمعة
قوي الشخصية ، وذو نفوذ في اداء
البقية على صفحة ه عموده

قلب زوجك يا سیدتی :

ماذا يجب ان تفعل لى تجنبى زوجك نوبة قلبية وبيلة؟
حالة قلب الرجل تتوقف كثيرا على حكمة زوجته وبعد نظرها ..

ستطيعين ان تخففي من غلوائه
اندفاعه .. فان واجبك ايضا
ان تشجيه احيانا .. ويقدر
ان يكون الجهد القاسي المرير
ساراً ومؤذياً بقدر³ ما يكون
افقاً للاخذ ببعض الرضاة الحقيقية
اصيد السمك مثلاً ، او السير
الى القديمن . ان السير على القديمن
- في ارض سهلة - بصورة خاصة
اقع جداً ، وليس مثله شي . ينع
يكون الكولسترول على جذران
(لوعية الدموية والكولسترول ،
كما تلمين ، هو الذي يؤدي الى
بمس الشرايين التاجية .

ونأتي الآن الى ما يجب ان
يتبين من ناحية نفسية وخلقية
هذه الالهامات ليست هي الاقل
شأنا . وانا اعتقد ان الكثيرات
يستقرن اطلاقا في التأثير والاثر
الذي يمكن ان تحدثه في قلب
جل في الاربعين وفوق الاربعين
شاعر اللطف والرقه ، والحزان
التفام .. والرجل والمرأة
يشان معا ، وقد تظن الزوجة
انه لا ضرورة لبعض هذه المشاعر
هذا خطأ حسم .

ولقد تبين من الدراسات
الابحاث المخبرية في الولايات
المتحدة ان النكد يمكن - في
بعض الظروف - ان يؤدي الى
كثافت الدم.. وهذا الدم الكثيف
يندو ثقلا في الدورة الدموية
ما يرغم القلب على مزيد
من الجهد، ويرغم الشرايين
لتنتج على مزيد من العمل ..
وعلا لا يكون مستحila عليك
سبدي تحجب اسباب النكد
الهم في بيتك .. ففكري ..
من امثلة اسباب النكد والهم

الارهاق ليزودك المال اللازم..
لا سيما اذا كان زورك قد تجاوز
الاربعين . وهناك الرحلات ..
اسفار الاجازة .. وما يجب لهذا
من مال قد يقضي الجهد
للبذل للحصول عليه على حياة
وزورك .. ثم هناك هموم الحياة
يومية المنيعة التي تصادفها .
فصيح لك ان لا تقضي بشيء.

منها زوجها ، وبصورة خاصة
 مدعوته من عمله مساء .. ففني
 لهذا الوقت يكون القلب - بعد
 الجهد اليومي المتصل - أقل
 احتلامه في أي وقت آخر ..
 يكون زوجها في أشد حاجة
 إلى ساعة من راحة واسترخاء
 أمين .. وواجبك عندئذ إن
 عثته عما يرقه عنه ويسليه ..

وتعلمي يا ميموني ان
الانقذالات من اشد الاخطار على
القلب . ونحن حين تنقلب - في -
من ايامنا مدي عشر الثانية ، ونبلغ
من تقضا انها تسد انسدادا
بائنا في بعض الاحيان . ويضطر
لبقية على التصحوة عند (١٦)

التي يجب ان تتخذها ،
وترغى زوجك على اتباعها ؟
هذه الاحتياطات كلها
انواع اربعة :
اولا يجب ان تسهرى على ان
يتجنب زوجك جميع المجهودات
التي لم يتعودها .. وان الكثيرين
من الرجال الذين يلقوا الاربعين وما
فوقها يريدون ان يفتتيموا

A high-contrast, black and white photograph of a person's face, heavily shadowed and distorted, appearing to be in a state of distress or agony. The image is grainy and has a stark, almost abstract quality.

كل فرصة متاحة لكي يشتوا
انهم لم يبقوا بعد شيئا من
شبابهم .. ومن قوتهم .. وان
ثمة عبارات يجب ان لا تسميها
من زوجك وتكتفي بالانسجام
حتى لو كانت هذه العبارات من
دواعي الاعتزاز بزوجك كأن
تسمعي يقول احبانا : لم يعد لي
عمر اولئك الشبان حقا ولكنني
مع ذلك استطعت ان اقومهم ..
وان بعضهم وان كان في العشرين
من عمره - فاني لا اقيم لهم
وزنا ولا حسابا »
وحيال هذا الاندفاع من
زوجك .. فان واجبك ان تهدييه
وتزيلي من نفسه هذا التحدي ..
ولكن برفق وحكمة ..

ثم لا تدعي زوجك يغامر
في ممارسة بعض التمارين التي لم
يخلق لها ، لانه لم يتدرب عليها
في السابق .. فقد كان في صديق
عام في الاربعين من عمره ، وكان
يقوم ببعض التمارين الصغيرة
بالكرة كل صباح وذات يوم
توهم انه يستطيع ان يقوم بدور
الحكم في إحدى المباريات ،
ولكنه في حميم احتدام اللعب
اصيب بنوبة قلبية صرخته في
المدان .

•
 واذا كنت تستطيعين يا
 سيدتي ان تدربي عن زوجك
 الارباق والاجهاد ، واذا كنت

الاحتمال ، لأنه يكون قد حدث ما يلي على الأمام :

الشرايين التي تحيط بالقلب وتغذيه وتحمل إليه الدم وتحية هذه الشرايين الناجية تكون قد شاخت حقاً ، وبشيء آخرها تبتس وتدون من الداخل .

أي أنها تكون قد فقدت مرونتها وفي هذه الحال إذا ما قام القلب

A high-contrast, black and white photograph of a person wearing a hat and a dark jacket, possibly a uniform, with a light-colored shirt visible. The image is heavily degraded with noise and artifacts.

صورة قطاع من القلب يظهر
القسم الداخلي منه . والقلب
بحجم قبضة اليد ، ويزن ٢٧٥
غراما . ويخفق ٤٢٠٠ مرة في
الساعة . وما من آلة في العالم
تستطيع أن تتجدد جهده . وهو
يدفع في الجسم ٦ لترات من الدم
في الدقيقة ، ويؤديه الاجهاد
والانفعال ، والشحم والدمن ..

يحدد مسمى قاذف الشرايين
الذكورة لاستجابة إطلاقه .
او هي قد تستجيب بضرورة بيئية .
اي انها لا يقوم بتطويرها المطلوب
منها احسن الصيغ . واجداد . .
ولقد يحدث أحيانا انها -تقدر
بالقلب كل البذر . . . وحيث
تكفي جلطة صغيرة لتسد مجرى
الدورة الدموية . - فتكون الوفاة
بالسكتة في كثير من الاحيان .

ومن هذا يتضح ان الامر كله موقوف على صيانة هذه الشرايين التاجية في احسن حالة ممكنة ، وعدم تحميلها اكثر مما تطيق من جهد وتعب .


وهذه الصيانة لا يمكن ان تكون من وظائف الطبيب المعالج ، وانما هي ، في الدرجة الاولى وظيفة المرأة والزوجة خاصة .. اذ ان هذه الصيانة هي عملة كل لحظة في الحياة اليومية .

واذن فماذا يجب ان تفعل
يا سيدي؟ وما هي الاحتياطات

يقول طبيب صحيفة «ايسي» ، « الاسوعية في صفحة كاملة يلي ، موجهاً كلامه الى السيدات خاصة :

أحب ان اوجه كلامي الى زوجات خاصة .. لاقول لمن يف يستطعن المحافظة على قلوب وارجهن ..

ومن الثابت ، في الواقع ،



فقاء الحقيقة... ذلك ان الاحصاء يقين ، وصارم لا يرحم . وهذا احصاء يقول ان ثلاثة من كل بعة رجال يقضون نجبتهم ، فان تكون وفاتهم بسبب من اصابة القلب .

ونحن الأطباء ، فإن الذي
يستطيع ان يفعل هو ان نحذر من
فطر ، ونوقب المرض عند حد
في وسع النساء ، والزوجات
سورة خاصة ان يفعلن الكثير
سبل الحرس على قلوب الازواج
قد يسع المرأة أحيانا ان تتخذ
بزوجها ، وتجعل منه قلبا
نسطا ، ويمكن ان يعيش طويلا .

واحِب ان اكون واضحاً
قول :
ان قلب الرجل ، وهو بعد
العشرين من عمره ، لا يتعرض
يخطر اذا ما ناله بعض الاجهاد

هو مبرعان ما يستعيد قوته
تشاطه ويزول التعب كان لم
تحدث شيء .. ولكن بعد خمس
شهره سنة او عشرين فان الامر
يبدو مختلفاً جداً .

واذن ، فان القلب بعد الاربعين
 اذا ما ناله الارهاق المستمر
 سيأتي يوم لا يستطيع فيه

اتساع مظاهر الانفصال بين العرب واليهود

وفي الواقع انهوة الخلاف بين اليهود والعرب اخذت تسع ، وامتدت مظاهر الانفصال... بين الشيعة حتى شملت المدن، والريف.. وفي ذلك الوقت بالذات ، قدام دليل محسوس على ان الشيعة ، العربي ، واليهودي ، قد اتسعت الهوة بينهما اتساعاً يكشف عن مبلغ تفورهما ، بعضهم من بعض ، واستحالة الجمع بينهما . اما الدليل الذي اشرنا اليه ، فهما كتفاصليه :

لما توفي السراييلي خضوري ، وهو من اغنياء اليهود البريطان ، تبين من وصيته ، انه قد خصص قسمًا من ثروته للحكومة البريطانية لتتقاع على التعليم في فلسطين ، إلا انه لم يعين ، في الوصية ان التعليم هنا مقصور على اليهود ، وبنا على ذلك فلقد قررت وزارة المستعمرات ، وجوب ان يتفق المبلغ ، على تعليم ابناء الطائفتين ، دون تمييز . اما الطائفة اليهودية في فلسطين ، فكانت لها دائرة تربية ، وتعليم ، خاصة بها ، تتلقى عليها من ضرائب تجبيها من الشعب اليهودي ، وتتناول اعانات مالية من الحكومة . وكانت اللغة العبرية ، هي لغة التعليم الرسمية في المدارس اليهودية . اما شؤون التعليم ، بين العرب ، فكانت من اختصاص حكومة الانتداب ، وكانت اللغة الرسمية ، في مدارس

وكان ايزمان يدرك تمام الامراك ، شدة الحاجة الى تيسيق الصلات بين المنظمة الصهيونية العالمية وبين الوكالة اليهودية . في فلسطين ، ثم بين هاتين المؤسستين ، وبين الحكومة البريطانية في فلسطين . والشعب العربي ، فيها . وتحققا لهذه الفكرة ، فلقد استغنى ايزمان عن خدمات الدكتور ادلر ، ووضع مكانه - اي عينه ليشغل منصب : - رئيس اللجنة التنفيذية للوكالة اليهودية في فلسطين - الكولونيل ، كيش . والكولونيل ، كيش ، وهو اصبح ، من بعد : البريمادير كيش ، هو يهودي بريطاني ، عمل في الجيش البريطاني ، في الحرب الاولى ، واختير عضواً في الوفد البريطاني ، مؤتمر السلام ، في باريس عام ١٩١٩ ، وهو رجل معروف بواجبه ، وبخبرته العالمية .

العرب - في الهند البريطانية ، وولد البريجادير كيش ، في اللغة الانكليزية ، تدرس في مدارس اليهود ، والعرب ، على انها : لغة اجنبية . ولما جابت وصية السر ايلي خضوري ، اليهودي البريطاني تحملت حكومة فلسطين ، ان هذه الرخصة قد مهدت لها فرصة نادرة ... لتأسيس مدرسة كبرى ، تديرها حكومة فلسطين بنفسها ، وتجتمع فيها الطلبة العرب ، واليهود في معبود واحد ، على ان تكونت اللغة الانكليزية ... هي لغة التعليم في المدرسة بل لقد ذهب الخيال ، بحكومة فلسطين ، مذهب بعيدة ، فراحت تفكر في ان تجتمع الطلبة العرب ، واليهود ، في مدرسة واحدة ، للدراسة

في النهار وللتامة في الليل ،
على ان تقام المدرسة في الريف ،
وتكون الزراعة ، هي الغاية
الاولى ، من الدراسة فيها .
ولم تكند حكومة الانتداب ،
تلبن عن مشروعها ذاك ، حتى
احتجت الهيئات اليهودية التمثيلية
على المشروع ، اشد احتجاج وقال
اليهود : ان هذه محاولة ذنيئة ..
... ماذا الا لطم موكدة

من بريطانيا . . . من وراء
وزعامة . . اللغة العبرية - وهي
اللغة القومية - ثم لضعاف نظام
التعليم بين اليهود ، والتردي . به ،
الى مستوى . . التعليم بين العرب . !
وكان رئيس المنظمة الصهيونية المحلي
في فلسطين ، في ذلك الوقت ، هو
مناحم اوشيشكين ، وهو روسي
الاصل ، ومعروف بأنه رجل
حديدي ، صلب في رأيه ، لا
يتدخله شك ، فيما يمتنع من مبادئ
قومية . اوشيشكين هذا كان
يرفض ، بإبه ، وشم . اي تعاضيل
بلقي مع العرب ، اومع الانكليز .



